

Poêlée de brocoli aux saveurs orientales

Pour 3 personnes environ

- une tête de brocoli
- 1/ cuillère à café d'un mélange d'épices orientales
- 1 poignée de raisins secs
- 1 poignée d'amandes effilées
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe d'eau
- piment en poudre



--> Faire cuire les fleurets de brocoli 20mn à la vapeur.

Faire griller les amandes.

Mettre les brocolis, les raisins, les épices, la sauce soja et l'eau dans une poêle. Faire mijoter sur feu moyen 15mn.

Avant de servir, parsemer d'amandes effilées et ajouter une pincée de piment si vous le souhaitez.

Bon appétit !!

